

Récap semaine test



2024 - 50 - Du 09/12 au 15/12

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Matin	08:00	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	40	40

Détail de la séance

5' échauffement 20' Jeux handball lutte 40' lutte technique individuelle 20' PPG indiv corde

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Lundi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	35	45

Détail de la séance

10' échauffement appuis vitesse 10' technique indiv 25' bras à la volé 2x6' match PPG pyramide pompe 11, abdo twist kettlebell 40

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Lutte	2:00	35	35
Mardi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	12	Lutte	2:00	50	50

Détail de la séance

10' corde à sauter 5' pas latéraux 10' shadow 50' technique individualisées PPG tirage, D.C, sangle, lombaires wallball 4x20rep 70%

Lutte individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mardi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:40	45	40

Détail de la séance

10' échauffement appuis 10' shadow 10' éducatifs jambe prise. Travail technique sur jambe croisée au sol et défense de jambe décalage iranien + lutte à thème. Lutte ouverte 20' PPG indiv

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Mercredi - Après-midi	13:30	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Ski alpin	3:00	40	65

Détail de la séance

ski

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jedi - Matin	10:00	Isabelle Ladevèze	Groupe nouveau	19	Ski de fond	2:00	25	50

Détail de la séance

Ski de fond

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Jedi - Après-midi	17:15	Maxime Fiquet	Collectif complet	18	Lutte	1:30	50	55

Détail de la séance

Échauffement 5' + jeux 30'. Révisions techniques sur jambe croisée et défense de jambes. Lutte au handicap 4x4'. PPG individualisée

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe ancien	7	Muscu	2:00	45	55
Vendredi - Matin	10:00	Maxime Fiquet	Groupe nouveau	12	Muscu	2:00	45	45

Détail de la séance

Musculation

Musculation
5 RM

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
-----------	-------	-------	--------	----------	--------	-------	-----------	--------

Séance du	Heure	Coach	Groupe	Athlètes	Séance	Durée	Intensité	Volume
Vendredi - Après-midi	18:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Lutte	1:00	45	40
Vendredi - Après-midi	17:15	Isabelle Ladevèze	Collectif complet	18	Gym	1:00	40	55

Détail de la séance

1 heure lutte ouverte

Gym Valentin